

# リトミックにおけるピアノ即興演奏法の一考察

## ーリトミックスケッチ作成の試みー

内田恵美子  
(東海学院大学短期大学部)

### 要 約

保育現場では、音楽に合わせて歌ったり踊ったり等様々な音楽活動がおこなわれている。音楽活動の一つであるリトミックは音楽と身体の動きを結びつけて表現する方法であり、リズムに合わせての動き、模倣遊び、即時反応など、子ども達が音や音楽を感じ自由に演じたり表現ができる活動である。この論文では保育者養成課程において、ピアノ上級者でなくてもリトミックをおこなうことができるよう、運動的要素と音楽的要素を理解しそれらを結びつけ、また学生各自の技量に合わせた即興演奏が出来るよう指導し考察した。

キーワード：リトミック、即興演奏、リズム、リトミックスケッチ

### 1. はじめに

幼稚園教育要領解説<sup>1)</sup> 感性と表現に関する事項によると「感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする。」と表記されている。また、「表現」(4)「感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現したり、自由に描いたり、作ったりする。」(8)「自分のイメージを動きや言葉などで表現したり、演じて遊んだりするなどの楽しさを味わう。」これらが幼児教育のねらいとされている。(6)では「子どもは音楽に関わる活動が好きで、心地よい音のするものや楽器に出会うと、いろいろな音を出してその音色を味わい、リズムを作り、即興的に歌い、音楽に合わせて身体を動かしたりしている。」とある。音に限らず身体で表現することも多く、いろいろな役になりきったり、物や人を様々なものに見立ててごっこ遊びを楽しんだり、まわりのものから刺激を受けてイメージを働かせ、自分のおもうままに身体を動かして表現する模倣遊びが日々の活動の中でよく見られる。模倣遊びをおこなう際、音楽を用いることも多く、聴覚からも刺激され、模倣するもののイメージをより豊かに膨らませることが出来る。このような音や音楽と身体の動きを結びつけて表現する方法の一つに、リトミックがある。

リトミックでは保育者によるピアノの即興演奏が必要とされる。保育者に必要な即興演奏とは、子どもを観察することが最も重要であり、旋律や和声進行は単純で決

して高度な音楽的技術がなくても演奏でき、子どもにとって分かりやすく親しみのもてる音である必要がある。さらに子どもの生活の動きである、歩く、走る、ジャンプする、スキップする、揺れる等、基本的な動きを表現する音や音楽を理解し、演奏できなければならない。

本稿では、学生に子どもの年齢や動きに合わせた音や音楽を理解させ、高度な音楽的技術を持たなくても演奏できる即興演奏を指導して養成課程におけるリトミック指導法の考察をした。

### 2. 研究の目的と方法

リトミックを指導するにはリトミックの理論や知識は勿論のこと、ピアノ演奏技術や即興演奏の技術が必要となる。しかし、幼児教育課程での限られた時間で即興演奏に関わる知識の習得は難しいのが現状である。

また、保育現場でリトミックを行うにあたり大きな課題となるのが声かけである。保育現場でリトミックは、子どもを常に観察しながら声かけをし、子どもがリズム遊び、音楽遊び、模倣活動などの動きが自然で気持ちよく表現できなければならない。保育者が子どもの活動を、余裕を持って見守りながらリトミックをおこなうことが必要である。しかし、ピアノを弾きながら子どもを見て声をかけ、さらに子どもの反応に合わせて即興でリトミック活動をおこなっていくことは、ピアノ初学者の学生にとっては難しいことである。そこで本学のリトミック

授業において、ピアノ初学者でも余裕をもってリトミック活動ができるよう、子どもの基本的な動きに合う音や音楽やリズムを、学生各自が自分の能力に合った既存の楽譜や著者の指導のバリエーションから選び又は学生自身が作成し、ノートにまとめ、自分でまとめて作成したノートを参考に保育現場で様々なリトミック活動ができることを目指した。また今回「リトミックスケッチ」を作成することとした。スケッチというのは音楽においては「曲の構想や主題を大まかに素描したもの、または描写的な小品」<sup>2)</sup>を意味する。リトミック活動をおこなう際の全体的な構想を大まかに記したものを「リトミックスケッチ」とした。前述した学生がノートにまとめたものを使用してオリジナルのストーリーを作成し、「リトミックスケッチ」を完成させ、実践した。

### 3. リトミック

#### I リトミックとは

リトミック (rythmique/仏語) はエミール・ジャック・ダルクロワ (スイス/1865～1950) の創案した音楽教育法で、リズム運動、ソルフェージュ、即興演奏、この3つを融合してリトミックと名付けたものであり、リズムや音楽を身体で表現し、想像力や表現力を養い、心と身体の調和を作り出す教育法である。<sup>3)</sup>

ダルクロワは、人間の心と身体の発達段階を考慮して行うべきだと提唱し、リズムによって心身の調和をはかり、それによってもたらされる全体的調和をもとにして、子どもの音楽的素質の向上をはかったものである。つまり、音楽を聴いて心や身体で感じたものを身体で表現することにより、心身の調和を作り出し、感性をみがく心や感動する心が形成されていくのである。さらに、リトミックはリズムや音楽を聴いて、自分が感じたように自由に身体全体で表現していく。音楽を耳だけで聴くのではなく、音楽と共に筋肉を通じて動きながら身体全体で感じることで音楽をより豊かに表現することができるようになる。子どもはこのリトミックの遊びの中で、音楽を聴く集中力、音楽からイメージする想像力、創造したものを表現する表現力、さらにはグループでおこなうことによる協調性などを養うことができ、身体で表現することで何かを表現したい欲求を満たすことができる。<sup>4)</sup>

#### II 保育現場におけるリトミック

多くの保育園や幼稚園ではリトミックが取り入れられており、子どもたちはリトミックに接することが出来

る環境にあるが、週にあるいは月に一度等、リトミック専門の講師による特別な催しとして取り入れられることが少なくないのが現状である。リトミックは特別なものではなく、日々の保育生活に自然に取り入れられることが望まれる。養成課程では、保育者が現場にて活動や遊びを通じ保育者と子どもが楽しんで日々行うことのできるリトミック知識を習得することが大事であるとする。

### 4. 即興演奏

#### I 即興演奏とは

即興演奏とは「決められた楽譜にたよらず、演奏者が即座に作曲しながら演奏すること」<sup>5)</sup>である。バロック時代の通奏低音等、教会のオルガニスト等クラシック音楽には即興演奏が不可欠であった。即興演奏は、リズム感、和声感、拍子感、テンポ感等、音楽を構成する全ての要素を理解しなければならないが、幼児教育課程での限られた時間で即興演奏に関わる知識の習得は難しい。幼児教育科の学生に必要な即興演奏とは、決して高度な音楽的技術がなくても演奏でき、旋律や、和声進行は単純でも子どもにとって、分かりやすく、親しみのもてる音である必要がある。

また、即興演奏の即興とは前述したように「即座に作曲しながら演奏すること」とあるが、バロック作品の演奏にしてもジャズにしても、一つの節に対してまずは予めいくつかの種類を練習することや他人の演奏の模倣から始めるものである。バロックの演奏家が実際現場で演奏しているのはもちろん即興であるが、過去に習得した知識と技術にさらに現場での経験を重ねたことにより、それに独自性が生まれ文字通り即興演奏ができるのである。

#### II 保育における即興演奏

では、保育現場での即興演奏はどうであろうか。養成課程で音楽の基礎知識や子どもの身体活動の知識等を学び、さらに実際の保育現場で子どもの活動を観察し経験を重ねることで独自の即興ができるようになるのである。保育士養成課程で習得できる子どもの発達の特徴や音楽活動、年齢別における特徴や基本的な動きに対し、養成課程でまずは簡素な音や音楽、リズム、コードネームを用いた伴奏法を習得させ、そして学生が自分の能力に合わせた形に変化させリトミックにおける即興演奏となり、そして保育の現場に出て実際に子どもと共に経験することで子ども達が感動し、身体を動かしたくなる即興演奏ができるようになる。

## 5. 学生の学び

まずは子ども達の基本的な動きを具体的に一覧にし、動きに対する運動的要素・音楽的要素と、年齢による主な動きを表にした。<sup>6)</sup> <sup>7)</sup> (表1) (表2) (表3) その基本的な動きに合った音や音楽を既存の楽譜や楽典のテキストから抜き出し又は作成し、また、運動的要素の①歩く、走る、跳ねる、スキップ、ギャロップ、転がる、といった移動する動きや、②伸びる、縮む、しゃがむ、揺れる、たたくといったその場で固定した動き、③動きながら動作する移動を伴った動き、それに加え、音楽的要素である①リズム、②速度、③強弱、④拍子、これらの動きに合うリズムや音を探し又は作成し、さらに模倣活動に対する音や音楽やリズムを探し出し、これらすべてを実際ピアノで弾きながら記譜してオリジナルの楽譜を作成した。前述したように、幼児の動きを観察しながら演奏できることを前提に、自分の能力に対し余裕のある曲や音を選ばせた。記譜したオリジナルの楽譜を参考に、学生同士でそれぞれが音に合わせて実際に動けるかどうかを試しながら、オリジナルの物語を作成、記入させた。これを「リトミックスケッチ」と名付けた。学生たちが作成したリトミックスケッチには、演奏する楽譜、声かけの言葉、挿入する楽譜や音全てを記入または添付させ、このリトミックスケッチは、今後必要な時にいつでも参考にできることを念頭に作成することとした。

### I (1) 運動的要素

表1

(1) 運動的要素
①移動する動き 歩く 走る 跳ぶ スキップする はう 転がる
②その場で固定した動き 曲げる 伸ばす 縮む しゃがむ 寝る 揺れる 振る 回す たたく
③移動を伴った動き 歩きながら 走りながら

### I (2) 音楽的要素

表2

(2) 音楽的要素
①リズム 4分音符 8分音符 2分音符 付点音符
②速度 ゆっくり 普通 速く だんだんゆっくり だんだん速く 急にゆっくり 急に速く
③強弱 すべて強く すべて弱く 部分的に強く 部分的に弱く だんだん強く だんだん弱く アクセント
④拍子 2拍子 3拍子 4拍子

### II 年齢による主な動き

表3

年齢	時期	主な運動の発達	表現遊び
3歳 ～ 4歳	第1期 (導入段階)	曲を聴いたり歌ったりしながら身体でリズムが取れる	知っている歌や曲に合わせて表現できる
	第2期 (習得段階)	手を打ったり足を動かしたりして簡単なリズムが取れる	〇〇になってみましょう、という指定した模倣遊びができる
	第3期 (熟達段階)	音楽に合わせて2列になくなって歩くことができる	音の高低、強弱、遅速など対立要素ができる

4 歳 ～ 5 歳	第1期 (導入段階)	音楽に合わせて自由に表現できる	強い音は大きい動作、弱い音は小さい動作などができる
	第2期 (習得段階)	リズムに合わせていろいろな動きをする	好きな模倣遊びができる 音楽に合わせて歩く、走ることができる
	第3期 (習得段階)	曲のイメージを表現できる	物語形式で展開できる
5 歳 ～ 6 歳	第1期 (導入段階)	聴いた音楽について話し合いができる	だんだん大きくなる、小さくなる、長短などの音に合わせることができる
	第2期 (習得段階)	感じたことを体で表現したり、リズムミカルな集団遊びができる	個人や集団の動きや、グループでの模倣遊びができる
	第3期 (習得段階)	感じたことを友達と話し合い、一つの作品を表現できる	みんなで考えながら模倣遊びができる

### Ⅲ 音楽的要素

#### ① リズム

リトミックによって体験する最も基礎となる音楽的要素がリズム（拍、ビート）である。リズムを素材とし、動きと音楽を融和させる教育を施すことによって調和の持てる子どもをそだてようというねらいがあり、最も重要視されるのがリズムである。ダルクローズは、歩く、走る、跳ねる、スキップする等の身体運動を音楽の要素に置き換えた。（表4）

表4

歩く	
走る	
スキップする(ギャロップする)	
跳ねる	
転がる	

#### ② 速度

速度の違いを比較するには、模倣活動が効果的ではある。早い動きには、リス・ネズミ・小鳥などの動きを、遅い動きには、ゾウ・くま・カバなどの動き、中くらいの速さの動きには、犬やウサギなどの動きが適している。

また、上り坂や重い荷物を持っているときの動きは遅く、身軽で楽しい気分では速くなり、はじめはゆっくりと、だんだん速くなって、山道を登るときはゆっくり、下り坂で急降下というような汽車ごっこのような漸次的な変化を表現することもできる。

速度の違いは強弱と空間の動きと関連付けることも重要である。（表5）<sup>8)</sup> 空間で最も重要なのは幼児の歩幅である。遅い速度では歩幅を広く、速い速度では歩幅を狭くさせる。

表5

速さ	強弱	空間
速い	弱い	狭い
中	中	中
遅い	強い	広い

#### ③ 強弱

強弱は曲中のアクセント付けや、表現の大きさの違いを表現できる。音がだんだん大きくなると興奮し、音が弱くなると沈静化する。また、大きな音では動作が大きくなり空間は広く、小さい音では動作が小さく空間は狭くなる。

#### ④拍子

I で述べた音楽的基礎要素の拍は、一定の周期で刻まれ、さらに規則的なアクセントが感じられると拍子が生まれる。アクセントが 2 拍ごとに現われると 2 拍子、3 拍ごとに 3 拍子、4 拍ごとに 4 拍子になる。2 拍子や 4 拍子は歩いたり走ったりする動きであり、3 拍子は主に揺れる動きになる。

#### ⑤装飾音符

装飾音符は即時反応の動きに使用できる。本学で「リトミック」は 2 年次に履修できる科目となっており、1 年次必修の科目「幼児音楽 I・II」において装飾音符の演奏法は習得できている。学生は次のような装飾音符等を使用した。

##### a. グリッサンド

ある体勢からしゃがんだり、伸びたりする音として  
楽譜 1

glissando(gliss.) 高さの異なる 2 音間を、連続的に(滑べらせて)経過的に奏することを表す。次例のようにしるされる。

譜例 2

##### b. トウリル

ある行動から次の行動へ変わるきっかけの音として  
楽譜 2

譜例 12

#### 6. 実践

ここまでに選択または作成した音や楽譜を使用し

てリトミック活動の流れをノートにまとめ、リトミック  
スケッチを作成した。

学生 A

リトミック スケッチ ①  
〈ちやうちやう〉 対象 4 歳児

ねらい  
全身で表現することで、表現力を養い、スキップのリズムを身につける。

①拍に合わせて歩く練習

1. 保育者がそのリズムを楽器で鳴らす。  
子ども達はそれに合わせて手を叩く。
2. リズムに合わせてきたら、手拍子はしたままで、足踏みをする。
3. 「1.2 1.2」とか口ずかしながら歩く。

1/2 ちやうちやうにに合わせて歩く。(8小節)

2拍子

スキャップの練習

1. 保育者がそのリズムを鳴らす。  
子どもはそれに合わせて手を叩く。
2. 慣れてきたら足を上げる。
3. 重なり合う。
4. ②の音に合わせてスキャップする。

ちやうちやうをおいかけて





③ あらうわになりきる  
1. フープを自由に、しらべでこめる。  
2. ④に合わせて歌いながら弾く。  
曲が止まったら フープを振る。 ー  
🎵が流れたら ストップ🎵

2拍子 作曲 野村敬史/スペイン民謡



学生 B

**リトミック スケッチ**

**テーマ:** 汽車ごっこ  
**対象:** 4歳児  
**ねらい:** ピアノに合わせて、ゆくり、速く、歩けるようにする。又、即時反応ができるようにする。  
**ポイント:** フープを使い、運転手と客を交代する。登り坂ではゆくり、下り坂では速く走る。汽笛の音で交代する。


① ①「線路は続くよどこまでも」1番から歌う

② ②「線路は続くよどこまでも」2番から歌う




② 次に、運転手さんと 客さんに 交代します。  
2人で 1組に 分けて フープの中に入りましょう。  
では、汽車が 走る 曲を 弾いて みよう。  
練習 して みましょう。

曲2



③ よくできました。  
では、この音は 何かな? →

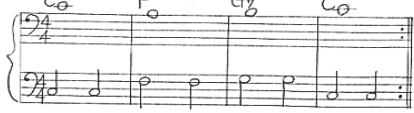


そう! 汽車の 汽笛ですわ!  
この音が 鳴いたら、運転手と 客さんで 交代です。  
くると うしろを 向きましょう。では 練習 して みよう。

曲2 を弾いて 途中で 汽笛を 鳴らす。  
それを 2〜3回 くり返す。

④ はい、よくできました!  
では 次に、汽車は 山を 登ります。  
重くて ゆっくりに 行きます。こんな 音ですわ。

曲3

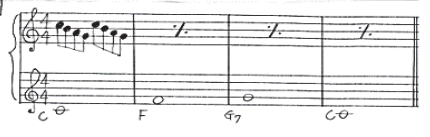


この音が 聞こえたら ゆっくりに 行きます。  
練習 して みましょう。

曲3 練習する。

⑤ 次に くだり坂です。速く 行きますわ!

曲4



⑥ それでは、はじめから 通します。  
汽車に 乗って 出発します。  
汽笛が 鳴ったら 交代します。  
登り坂の 音楽にはたら ゆくり 坂を 登り、  
下り坂の 音楽にはたら 速く 走り、  
よく 音楽を 聞いて くだり坂。  
そでは 汽車 ホッポ、出発〜!

全部 通す。

## 7. 考察

学生Aは「音楽に合わせて自由に表現できる」「リズムに合わせていろいろな動きをする」「曲のイメージを表現できる」以上の特徴を持つ4歳児を対象とした。いきなり音楽に合わせて歩くのではなく、子ども達にまず歩く、スキップする等の動きを音楽のリズムに合わせる練習から始めている。まずは音楽とリズムを心と身体で感じることは、子どもが表現するにはとても重要なことである。

スキップの表現は難しく、4分の4拍子である「ちょうちょをおいかけて」の1小節に4回スキップをするのか、2回スキップをするのか、練習での保育者の指導が必要であろう。「ちょうちょ」は学生の持っている楽譜はハ長調、またスキップで使用した「ちょうちょをおいかけて」はト長調であったが、それぞれハ長調に移調した。ト長調からハ長調に移調したことにより、左手の伴奏に現れる黒鍵をなくし、少しでも弾きやすくして子どもの活動に集中できるようにした。

また、ちょうちょの動きをチーフを使用することで表現させることにした。これは感じたことを自分の身体で表出することに内向的な子どもでも表現しやすくなるためである。チーフを揺らすきっかけの音としてピアノでトゥリルを鳴らしてちょうちょを表現させた。

学生Aの活動をまとめると、学生Aは、歩く、スキップするという運動的要素、スキップの音楽やトゥリルが途中で入り動きが変わる即時反応、そして模倣活動のための道具を取り入れ、それらの変化する動きをよく観察できるよう移調して演奏した。

学生Bは学生Aと同じ4歳児を対象とした。汽車ごっこをする導入として「線路は続くよどこまでも」を歌わせ、まず汽車の旅を子どもに想像させた。汽車に乗るイメージを子ども達に想像させたことで、この先演じて遊んだりするなどの楽しさをさらに味わうことができるよう工夫している。

動作運動的要素としては普通に歩く、遅く歩く、速く歩くを組み合わせ、まずは普通の速さで歩き、登坂ではゆっくり、下り坂では速くと、変化させた。フープを使用し、二人一組でフープの中に入り活動させた。当初は子どもが前後入れ替わるきっかけの音としてグリッサンドを使用していたが、筆者の指導により汽笛の音を描写した音を取り入れ汽笛の音で子どもが交代するきっかけの音とした。そのような動きが変化する部分は、特によく子どもの動きを観察必要があり、学生Bは極力簡単な音を望んだ。本学2年次の「ソルフェージュ」ではコー

ドネームでの簡単な即興演奏を学んでおり、ハ長調での主要三和音(C, F, G7)の簡単なコード進行の曲を作成した。重く遅い動きは低い音を2分音で表現し、速い動きは右手の8部音符で表現した。

学生Bの活動をまとめると、歩く速さを変化させる運動的要素と速度変化のある音楽的要素、汽笛による即時反応、移調による簡易化を取り入れ、また、フープを使用し子ども達が楽しめるよう工夫をしている。

## 8. おわりに

ピアノ初学者の学生でもいろいろと工夫したいという欲求があり、またそれについて学ぶ意欲もある。本研究では、リトミックスケッチを作成することで、ピアノ初学者でも余裕を持ってリトミック活動がおこなえることを目標とした。

また、身体的要素や音楽的要素等の動きに合った音というのは1年次の「幼児音楽ⅠⅡ」で学ぶ楽典基礎知識がリトミックで応用できることが明確になったことで、1年次の楽典基礎指導の中で、2年次に展開する音楽の授業の可能性を伝えていかなければならないと感じた。

さらに今回の指導で、学生は楽譜通り演奏しなければならないということから解き放たれ、子どもの様子を観察することを最も重要なことであると感じ、その為により弾きやすい音や楽譜を探索していた。ピアノ技術が足りないことでリトミック活動を頭から諦めるのではなく、それぞれの能力に合わせた演奏法を見つけ、保育現場でのリトミック活動をおこなってもらいたい。

## 引用文献

- 1) 幼稚園教育要領解説(文部科学省2008)2章第2節
- 3) エリザベス・バンドゥレスパー リトミック教育の為の原理と指針「ダルクローズのリトミック」  
訳者 石丸由理 2012 p9-27 ドレミ楽譜出版社
- 4) 板野平 他 みんなでやろうリトミック p10-17  
ひかりのくに
- 2) 5) 松村明監修 大辞泉第二版 1995年 p2140  
小学館
- 6) 神原雅之 楽しみながらからだを動かす1～5歳のかたんリトミック p16-27 ナツメ社
- 7) 三森桂子 他 新・保育内容シリーズ5 音楽表現 第2章 一藝社
- 8) 神原雅之 楽しみながらからだを動かす1～5歳のかたんリトミック p18 ナツメ社

A Study on Piano Improvisation in Eurythmics  
– Approaches to Create Eurythmic Sketches –

UCHIDA, Emiko